

Wettbewerb

Gewinnen Sie einen Fitness-Check

«VisanaFORUM» verlost zehn Fitness-Checks. Mit Experten der Gesundheitsförderung testen Sie Ihre gegenwärtige körperliche und mentale Fitness. Die Testresultate (Körperfett, Muskulatur, Körperwasser, Fitness, Stress, Body-Mass-Index u.a.) sind Grundlage für die Verbesserung Ihres Wohlbefindens.

Der Fitness-Check eignet sich für Damen und Herren jeden Alters. Er wird in verschiedenen Schweizer Städten als Kurzseminar im Gruppenunterricht mit individueller Betreuung durchgeführt. Die Fitness-Checks finden jeweils an einem Mittwoch zwischen 18.00 und 20.30 Uhr statt. Wenn Sie zu den Gewinnerinnen oder Gewinnern gehören, senden wir Ihnen eine Liste der Seminarorte und -daten zu.

Eine ausführliche Semindokumentation ermöglicht es Ihnen, sich nach dem Fitness-Check weiter in die Themen der Gesundheitsförderung zu vertiefen. Sie erhalten ebenfalls Hinweise, wie Sie Ihre Vorsätze im Alltag umsetzen können. Wie Sie gesund durch den Winter kommen und fit für den Frühling sind, können Sie auf Seite 6 lesen.

Die Teilnahme an einem Fitness-Check lohnt sich. Deshalb verlost «VisanaFORUM» zehn Fitness-Checks. Einfach untenstehenden Talon ausfüllen, auf eine Postkarte kleben, und mit etwas Glück können Sie kostenlos Ihre körperliche und mentale Fitness testen.

Wettbewerbstalon

Ja, ich möchte an einem Fitness-Check teilnehmen.

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Talon ausschneiden, auf eine Postkarte kleben und bis 10. Februar 2007 einsenden an: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15. Wir wünschen Ihnen viel Glück.

Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Einheitskasse: Nein
Warum die Initiative für eine Einheitskasse am 11. März abzulehnen ist

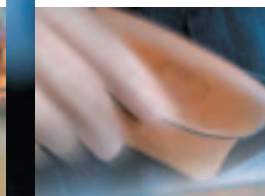
Seite 3

Gesund und fit
Gesund durch den Winter – fit für den Frühling

Seite 6

Mehr Leistungen
Reiseversicherung
Vacanza: mehr Leistungen zum gleichen Preis

Seite 12



Inhalt

3

Nein zur Einheitskasse

6

Gesund durch den Winter –
fit in den Frühling

10

Unser Kind muss ins Spital

12

Vacanza: mehr Leistungen
zum gleichen Preis

14

Westschweiz teurer als
Ostschweiz

16

Claudia Viquerat:
«Ich bin Frau Visana»

18

Wie Sie Ihr Arbeitgeber
versichern muss

20

Vermischte Meldungen

22

Im Gespräch mit Bruno Kernen

24

Hier können Sie gewinnen



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Das «VisanaFORUM» kommt in einem neuen Gewand daher. Unverändert geblieben ist der Name. Unverändert geblieben ist der Absender. Unverändert geblieben ist der Auftrag: die Information der Kundinnen und Kunden von Visana – also von Ihnen.

Verändert haben sich Format, Gestaltung und Erscheinungsweise. Statt Zeitungsformat neu ein Magazin. Das neue «VisanaFORUM» bringt mehr Farbe und neue Rubriken. Neu erscheint es viermal jährlich statt nur zweimal.

Warum ein neues «VisanaFORUM»? Wir wollen Sie noch intensiver und vor allem noch attraktiver über Aktualitäten in unserer Gesundheitspolitik informieren, Ihnen News aus dem Dienstleistungs- und Serviceangebot von Visana präsentieren, attraktive Angebote vorstellen und Ihnen Gesundheitstipps vermitteln.

Sie werden sich auch fragen: Warum die Neulancierung eines Magazins in einer Zeit, in welcher überall auf das Medium Internet gesetzt wird? Dies scheint widersprüchlich zu sein. Ist es aber nicht – und dies gleich aus drei Gründen:

- Das «VisanaFORUM» bringt eine Vielzahl von Informationen, die sich in einem Printmedium schneller und einfacher überblicken lassen als auf dem Bildschirm.
- In einem Printmedium können umfangreiche Themen besser als in einem elektronischen Newsletter abgehandelt werden.
- Das «VisanaFORUM» bringt Bilder, deren Qualität elektronisch (zurzeit noch) unbefriedigend wäre.

Dort, wo es sinnvoll ist, setzen wir allerdings auf Pixel statt Papier. Besuchen Sie uns also auch auf www.visana.ch.

Gespannt sind wir auf Ihre Reaktionen auf unser neues «VisanaFORUM». Sagen Sie uns Ihre Meinung, sie interessiert uns – per Post (VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15) oder per Mail (forum@visana.ch). Besten Dank.

Albrecht Rychen
Präsident Verwaltungsrat

Peter Fischer
Vorsitzender der Direktion

Impressum: «VisanaFORUM» ist die Mitgliederzeitung der Visana Krankenversicherung. Sie erscheint viermal jährlich. Redaktion: Peter Rüegg, Urs Schmid, Grazia Siliberti, Bernhard Wyss. Adresse: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15. Fax: 031 357 99 32. E-Mail: forum@visana.ch. Gestaltung: Meinrad Fischer, Atelier für Gestaltung, Hittnau. Druck: Benteli Hallwag Druck AG, Bern. Internet: www.visana.ch.

Adressänderungen: Falls Ihre Adresse falsch ist oder Sie ungewünscht mehrere «VisanaFORUM» erhalten, melden Sie sich bitte bei Ihrer Visana-Geschäftsstelle (Adresse und Telefonnummer finden Sie auf Ihrer Police).



Nein zur Einheitskasse

Falsche Diagnose – verfehlte Therapie! Am 11. März werden die Stimmbürgerinnen und Stimmbürger über die Volksinitiative für eine Einheitskrankenkasse abstimmen. Die Versicherten müssen bei der Annahme der Initiative mit höheren Prämien und schlechteren Dienstleistungen rechnen. Visana setzt sich deshalb für ein Nein zur Einheitskasse ein.

Im Dezember 2004 wurde die eidgenössische Volksinitiative «Für eine soziale Einheitskrankenkasse» eingereicht. Die Initianten bezwecken mit der Volksinitiative die Einrichtung einer Ein-

heitskasse durch den Bund sowie die Festlegung der Prämien nach der wirtschaftlichen Leistungsfähigkeit der Versicherten.

Falsche Diagnose

Die Befürworter einer Einheitskasse erachten den Wettbewerb zwischen den Krankenkassen als Hauptproblem des schweizerischen Gesundheitssystems. Dieser Wettbewerb führe zu einer Verschwendung von Prämiegeldern, indem hohe Werbe- und Wechselkosten entstünden. Eine Einheitskasse könne demgegenüber mit

tieferen Verwaltungskosten und einer Vereinfachung der Krankenversicherung eine Verbesserung der Situation herbeiführen. Bei genauerer Betrachtung erweist sich diese einfache Diagnose der Befürworter jedoch als falsch.

Wettbewerb ist positiv

Die Verwaltungskosten in der Grundversicherung gehen seit Jahren zurück. Im Jahr 1997 benötigten die Krankenkassen noch 7,2 Prozent der Prämieinnahmen für die Abwicklung der Grundversicherung; im Jahr 2005 waren es nur noch 5,4 Prozent (siehe auch Seite 15).

Für das stetige Kostenwachstum im Gesundheitswesen sind also nicht die Verwaltungskosten, sondern die falschen finanziellen Anreize verantwortlich, welche im heutigen System bestehen. Der Wettbewerb unter den Krankenkassen hat zu sinkenden Verwaltungskosten, zu einer sehr guten Kontrolle der Rechnungen und zur Entwicklung kostensparender Versicherungsmodelle geführt. Bei einer Verstaatlichung der Krankenkassen gehen diese Vorteile unwiderruflich verloren.

Verfehlte Therapie

Eine Einheitskrankenkasse erreicht die von den Initianten selbst gesetzten Ziele nicht. Die drei wichtigsten Erwartungen an eine Einheitskasse sind unrealistisch:

- Die Initianten versprechen eine Kostendämpfung im Gesundheitswesen. Die Einheitskasse würde zum Gegenteil führen: Weil der Druck zu Kosteneinsparungen wegfällt und dringend notwendige politische Reformen wie die Neuregelung der Spitalfinanzierung behindert werden, ist mit einem weiteren Kostenschub zu rechnen.

- Die Einheitskasse soll die Interessen der Versicherten besser vertreten. Die Einführung einer staatlichen Monopolkasse bewirkt aber das Gegenteil: Weil die Wahlfreiheit zwischen verschiedenen Anbietern nicht mehr besteht und die Qualität der Dienstleistungen reduziert wird, verschlechtern sich die Bedingungen für die Versicherten.

- Mit der Einheitskasse sollen die Krankenkassenprämien gesenkt werden. Aber das Gegenteil wird erreicht: Weil einkommensabhängige Prämien den Konsum von Leistungen zusätzlich anheizen und kostensparende Versicherungsmodelle weniger attraktiv werden, steigen die Krankenkassenprämien mit einer Einheitskasse noch stärker.

Eine staatliche Einheitskasse ist deshalb eine verfehlte und ungeeignete Therapie zur Verbesserung des schweizerischen Gesundheitssystems.

Versicherte bezahlen die Zeche

Die Beseitigung des Wettbewerbs schadet also in erster Linie den Versicherten: Höhere Kosten, der Verlust der Wahlfreiheit, höhere Versicherungsprämien und schlechtere Dienstleistungen werden die Folgen sein. Sowohl der Bundesrat als auch National- und Ständerat empfehlen die Initiative zur Ablehnung. Visana setzt sich im Interesse ihrer Versicherten ebenfalls für ein Nein zur Einheitskasse ein.

Peter Fischer

Vorsitzender der Direktion

Experten zur Einheitskasse

Stefan Spycher, Gesundheitsökonom, Leiter Gesundheitsobservatorium Obsan: **«Es wird der Einheitskasse sehr wahrscheinlich nicht gelingen, die Armen und den Mittelstand zu entlasten und nur die Wohlhabenderen zusätzlich zur Kasse zu bitten.»**

Willy Oggier, Gesundheitsökonom, Autor des Buchs «Scheinlösung Einheitskasse»: **«Bei Einführung einer Einheitskasse ist davon auszugehen, dass die kostendämpfenden Anreize spätestens mittel- bis langfristig weitgehend entfallen.»**

Argumente der Gegner

Die Einheitskasse führt zu:

- einer Verstaatlichung des Gesundheitswesens
- einer aufgeblähten Bürokratie
- massiv höheren Prämien
- einer verminderten Kosten- und Leistungskontrolle
- einem Verlust der Wahlfreiheit der Versicherten
- einem markanten Kostenschub

Weitere Informationen:

www.einheitskasse.ch

www.santesuisse.ch

www.forumgesundschweiz.ch

Argumente der Befürworter

Die Einheitskasse bewirkt:

- eine Vereinfachung der Krankenversicherung
- tiefere Verwaltungskosten
- mehr Kostentransparenz
- mehr Macht bei Tarif- und Preisverhandlungen
- eine bessere Vertretung der Interessen der Versicherten
- ein gedämpftes Kostenwachstum

Weitere Informationen:

www.einheitskasse-ja.ch



Willy Oggier

Scheinlösung Einheitskasse

Die Volksinitiative «Für eine soziale Einheitskrankenkasse» – einige Gedanken aus gesundheitsökonomischer Sicht.

112 Seiten, Tabellen, Grafiken, 28 Franken

Bestelltalon

Bitte senden Sie mir mit Rechnung:

Ex. Willy Oggier, Scheinlösung Einheitskasse, 28 Franken plus Versandkosten

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Datum, Unterschrift _____

Bestelltalon bitte einsenden an:
NZZ Libro, Postfach, 8021 Zürich, Telefon 044 258 15 05,
Fax 044 258 13 99, buch.verlag@nzz.ch



Gesund durch den Winter

Fit für den Frühling. Noch ist dieser fern. Es bleibt also weiterhin Zeit, die schönen Seiten des Winters aktiv zu geniessen und den unangenehmen Begleiterscheinungen wie Erkältungen und Grippe zu trotzen. Regelmässige Bewegung, ausgewogene Ernährung und Momente der Entspannung sind die besten Voraussetzungen, um gesund und munter zu überwintern.

Selbst wenn Sie keine sportliche Natur sind, sollten Sie in der Wintersaison nicht auf Bewegung verzichten. Daheim in der behaglichen Wärme sitzen zu bleiben, ist zwar oft verlockend. Täglich an die frische Luft zu gehen und etwas zu unternehmen, jedoch gesünder. Für welche Aktivitäten Sie sich auch entscheiden, bewegen Sie sich regelmässig, mit Lust und Ihrer körperlichen Verfassung angemessen.

Abseits der Hektik von Abfahrtspisten

Alternativen zu Skifahren, Snowboarden und anderen alpinen Varianten sind vielfältig. Sanfte Sportarten abseits der Pisten erleben neuen Zulauf, namentlich Langlauf, der als eine der gesündesten Bewegungsformen gilt. Der Körper wird durch die gleichmässigen, fliessenden Bewegungen nicht nur hervorragend trainiert, Langlauf schult auch Balance und Koordination. Ausserdem wirkt das Gleiten durch verschneite Landschaften entspannend für den Geist. Kurz, Fitnessstraining, Meditation und Naturerlebnis in einem.

Langlauf ist selbst für ältere Menschen leicht zu lernen. Übrigens haben Profilingläufer laut finnischen Forschern

eine dreieinhalb Jahre längere Lebenserwartung. Wenn Sie nicht trainiert sind und für Sie Sport eher ungewohnt ist, gilt es, die gewählte Bewegungsart langsam aufzubauen, sich genügend Zeit zu nehmen und das Ganze generell locker anzugehen. Sie wollen sich ja nach dem Sport besser fühlen als vorher.

Trainierte Muskeln sind weniger verletzungsanfällig

Ob Speed oder Beschaulichkeit, das Tempo bestimmt jeder selbst. Es geht nämlich auch ohne sportliche Leistungen. Bereits mit einem täglichen Spaziergang von einer halben



Stunde regen Sie Ihren Stoffwechsel an und stärken Ihr Immunsystem. Der Einwand «schlechtes Wetter» gilt nicht. Ziehen Sie sich entsprechend an, dann ist auch ein Schneegestöber kein Hindernis.

Eine sportliche Steigerung wäre Schneewandern – gut ausgerüstet ein Vergnügen. Doch denken Sie daran, dass Ihre Muskeln vor jeder sportlichen Betätigung an der Kälte aufgewärmt und gelockert werden wollen. Sie können Verletzungen vermeiden, wenn Sie sich bereits vor den ersten Winteraktivitäten mit regelmässigem Training vorbereiten.

Dafür brauchen Sie nicht unbedingt ein Fitnesscenter zu besuchen. Bauen Sie zusätzlich Bewegung in Ihren Alltag ein. Nehmen Sie zum Beispiel die Treppe anstatt den Aufzug oder die Rolltreppe. Wenn Sie mit Bus oder Strassenbahn zur Arbeit fahren, steigen Sie eine oder zwei Haltestellen vor Ihrem Ziel aus und gehen Sie den Rest zu Fuss. Oder versuchen Sie es mit täglichem Training und dem «Gesund durch den Winter»-Set zu Hause (siehe Kasten unten).

Erholung vom Alltagsstress

Bewusstes Atmen entspannt, liefert aber auch neue Energie. Dies gilt beim

Gewinnen Sie einen Fitness-Check

Kennen Sie Ihre körperliche und mentale Fitness? Wenn nicht, nehmen Sie an unserem Wettbewerb teil und gewinnen Sie einen von zehn Fitness-Checks. Mehr auf Seite 24.

Sporttreiben wie in Mussestunden. Laufen beispielsweise ist nur gesund, wenn der Körper ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Deshalb sollten Sie nicht ausser Atem kommen und sich während des Laufens noch unterhalten können – eine bewährte Regel. Auf diese Weise tanken Sie Energie und ermüden weniger schnell. Fühlen Sie sich tagsüber ab und zu schlapp und ausgelaugt, legen Sie ganz einfach eine Pause von wenigen Minuten ein. Am besten an der frischen Luft, das weckt die Lebensgeister.

Stress lässt sich auch «wegtanzen». Sich mit Musik zu bewegen und alles

Fitnessangebot «Gesund durch den Winter»

Regelmässiges Bewegen stärkt die Abwehrkräfte. Bereits ein kurzes, aber täglich ausgeführtes Programm bietet Ihnen zusätzlichen Schutz vor Erkältungskrankheiten. Mit dem «Gesund durch den Winter»-Set wird es Ihnen leichtfallen, sich zu Hause regelmässig zu bewegen. Folgende Teile gehören dazu:

- 1 Gymnastikmatte (180 x 60 cm)
- 1 Togu-Gymnastikball (Ø 65 cm für Frauen, Ø 75 cm für Männer)
- 1 Thera-Band (grün für Frauen, blau für Männer)

Dazu erhalten Sie diverse Übungsprogramme, welche Sie, angepasst an Ihre Fortschritte, immer weiter ausbauen können. Das Set kostet 95 Franken.

Bestelltalon

Senden Sie mir bitte
 «Gesund durch den Winter»-Set à 95 Franken plus
 Versandkosten.

für Frauen für Männer (bitte ankreuzen)

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Unterschrift _____

Lieferung mit Rechnung und solange Vorrat. Lieferfrist ca. 3 Wochen. Bestelltalon bitte einsenden an: Visana-Shop, Postfach 304, 3250 Lyss



für einen Moment zu vergessen, ist eine der vergnüglichsten Methoden, um Entspannung und gute Laune zu finden. Eine weitere Variante ist das Bad. Was gibt es Angenehmeres, als nach einem arbeitsintensiven Tag oder einem langen Spaziergang bei frostigen Temperaturen in ein warmes Bad zu steigen, eingehüllt vom Duft wohlriechender Essenzen? Die Durchblutung wird angeregt, Muskelverspannungen lösen sich, und, je nach Badezusatz, ist die Bettschwere bald erreicht, oder Sie fühlen sich einfach wieder frisch und munter. So oder so ist ein Bad erholsam und einfach wohltuend.

Gesund ernährt durch den Winter

Dass frisches Gemüse und Früchte reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind, weiss heute fast jedes Kind. Für den Knochenbau, die Muskeln, den Stoffwechsel und das Immunsystem, ja für alle Ebenen des Körpersystems sind diese Vitalstoffe – der Name sagt es – lebensnotwendig. Positive Wirkung haben auch die sekundären Pflanzenstoffe, welche beispielsweise Karotten, Peperoni, Tomaten und Orangen ihre leuchtende Farbe verleihen.

Ferner unterscheidet man wasserlösliche und fettlösliche Vitamine. Die Mineralstoffe wiederum sind aufgeteilt in Mengenelemente und Spurenelemente. Doch keine Panik! Um sich gesund und ausgewogen zu ernähren,

brauchen Sie keine wissenschaftlichen Studien zu betreiben. Halten Sie sich einfach an einige Grundsätze:

- Kaufen Sie saisongerechte Lebensmittel ein.
- Essen Sie täglich Gemüse und Früchte, regelmässig Getreide- und Milchprodukte, abwechslungsweise magere Fleischsorten, frische Fische, Geflügel, Eier und Hülsenfrüchte.
- Vermeiden Sie tierische Fette, verwenden Sie hochwertige Pflanzenöle, z.B. Olivenöl.
- Halten Sie Mass mit Süssigkeiten und alkoholischen Getränken.
- Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit, vorzugsweise Wasser, ungezuckerten Kräuter- oder Früchtetee, verdünnte Fruchtsäfte und Gemüsesäfte.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Es soll Ihnen Genuss und Freude bereiten.

Vitaminspender der Wintersaison

Zur Stärkung der Abwehrkräfte braucht unser Organismus während

Badeessenzen und ihre Wirkung

Bevor Sie in die Wanne steigen, achten Sie darauf, dass die Wassertemperatur nicht mehr als 38 Grad beträgt. Falls Sie noch etwas vorhaben, sollten 36 Grad nicht überschritten werden. Überlegen Sie sich nun, was Sie im Moment wirklich brauchen, Entspannung oder Anregung. Oder ist eine Erkältung im Anzug? Wählen Sie dann einen passenden Zusatz. Länger als 20 Minuten sollten Sie aber keinesfalls in der Badewanne bleiben.

Gebräuchlichste Essenzen und deren Wirkung

Eukalyptus: Erkältungsbad, befreit und beruhigt verstopfte Atemwege. **Fichte:** Belebt und erfrischt, lindert Beschwerden wie Gelenkschmerzen und Hexenschuss. **Heublume:** Ideal bei Verspannungen, durchblutungsfördernd, lockert die Muskulatur. **Lavendel:** Beruhigt und harmonisiert, löst Muskelverspannungen und Kopfschmerzen. **Melisse:** Wirkt ausgleichend, krampflösend und entspannend, pflegt die Haut. **Rosmarin:** Aktivierungsbad, regt an und weckt auf. **Thymian:** Inhalationsbad, erfrischend, antibiotisch, hilft bei Atemwegsinfektionen. Badeessenzen finden Sie vor allem in Drogerien und Apotheken, aber auch in anderen Geschäften.

der Wintermonate vermehrt Vitamin C. Dieses ist, nebst wertvollen Mineralstoffen, reichlich in Zitrusfrüchten und Kiwi enthalten. Aber auch viele Wintergemüse wie Kohl und Sauerkraut sind gute Vitamin-C-Lieferanten. Planen Sie deshalb jeden Tag eine zusätzliche Portion dieser Früchte und Gemüse in Ihren Speiseplan ein. Mit zwei Deziliter Orangensaft decken Sie schon 90 Prozent des täglichen Bedarfs an Vitamin C ab.

Bewährte Mittel gegen Erkältung

Sie kennen den Zustand: Sie kommen abends von der Arbeit nach Hause, fühlen sich müde, frösteln und spüren leichte Kopf- und Gliederschmerzen. Manchmal genügen einfache Hausmittel, damit Sie am nächsten Tag wieder fit sind. Allerdings sind bei den ersten Symptomen Sofortmassnahmen zu ergreifen.

Am besten bereiten Sie sich gleich aufs Zubettgehen vor. Belasten Sie Ihren Magen nicht, sondern begnügen Sie sich mit einer Tasse heisser Hühnerbouillon (siehe Rezept). Wärmen Sie sich danach in einem Vollbad mit Eukalyptusessenz oder einem Erkältungsbadezusatz auf und atmen Sie den mit ätherischem Öl angereicherten Dampf ein. Nach ungefähr fünfzehn Minuten geht's, gründlich abgetrocknet, ins Bett. Ein trinkwarmer Lindenblüten- oder Thymiantee mit frischem Zitronensaft und etwas Honig lindert den Hustenreiz und löst verschleimte Atemwege. Bei fiebrigen Erkältungen wird der Tee heiss getrunken und wirkt damit schweisstreibend. Ruhe und viel Schlaf werden zur Genesung beitragen.

Weitere Informationen und Tipps:

www.sge-ssn.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch

Franziska Lehmann

Unternehmenskommunikation



Hühnerbrühe für alle Fälle

Selbstgemachte Hühnerbrühe ist ein kraftspendendes Elixier. Gut, wenn im Gefrierfach immer einige Portionen vorrätig sind. Der Aufwand ist gering, die Wirkung gross. Probieren Sie's!

Sie brauchen:

1 Poulet oder Pouletstücke für Suppe von ca. 1 kg

Salzwasser (1 EL Salz auf 2 Liter Wasser)

3-4 Karotten, geschält

1-2 Stangen Lauch, in ca. 6 cm lange Stücke geschnitten

1 kleiner Weisskohl

1 mit einem Lorbeerblatt und einer Nelke besteckte **Zwiebel** nach Belieben **eine Knoblauchknolle**, ganz

1 Sträusschen Kräuter, z.B. Petersilie, Thymian, Liebstöckel, Kraut vom Stangensellerie

Poulet in einem grossen Topf mit kaltem Wasser knapp bedecken, salzen. Langsam zum Kochen bringen. Schaum an der Oberfläche abschöpfen, bis sich keiner mehr bildet. Temperatur reduzieren, bis sich die Flüssigkeit nur noch leicht bewegt. Gemüse und Gewürz begeben. Eine Stunde ziehen lassen.

Ist das Poulet gar, Haut abziehen, Fleisch in Stücke schneiden und mit dem Gemüse servieren. Eine leichte, bekömmliche Wintermahlzeit. Falls Sie Pouletstücke verwenden, das Ganze noch zwei bis drei Stunden weiter ziehen lassen. Pouletstücke und Gemüse nicht mehr essen. In beiden Fällen abgekühlte Bouillon durch feines Sieb giessen und in Gefriergefässe abfüllen.



Kinder im Spital

Trotz vieler Emotionen gelassen und ruhig bleiben. Wer hat wohl ein mulmigeres Bauchgefühl – das kleine Mädchen, das sich vertrauensvoll an der Hand der Mutter ins Spital führen lässt, oder die Mutter selbst? Dem eigenen Kind steht ein Spitalbesuch bevor. Damit verbunden sind Ängste und Unsicherheiten. Eine gute Vorbereitung schafft Vertrauen und erleichtert die Bewältigung der Situation.

Für die Eltern ist der Stress oftmals grösser als für das Kind. Selbst wenn sie dem Arzt und seinem Team vertrauen, so spuken in ihren Köpfen doch beunruhigende Bilder. Gleichzeitig wissen sie, dass sie ihr Kind nicht mit der eigenen Nervosität verunsichern sollen. Vorbereitung bedeutet, gut informiert zu sein und somit zu verstehen, was im Spital geschieht. Es gilt, mit Blick auf das Wohl des kleinen Patienten negative Gefühle möglichst nicht aufkommen zu lassen. Der Spitalaufenthalt wird damit zwar nicht zu einem vergnüglichen Spaziergang. Doch ohne Stress harmonisieren das Kind, die Eltern und das Ärzte- und Pflegeteam viel besser.

Je nach Alter unterschiedliche Ansprüche

Kinder unterschiedlichen Alters reagieren verschieden. Ein Kleinkind bis etwa drei Jahre hat am meisten Angst vor der Trennung von den Eltern. Es versteht nicht, was es heisst, alleine zu sein. Nur was unmittelbar passiert, kann es aufnehmen. Deshalb sind Nähe und Begleitung ausschlaggebend für die Ruhe des Kindes.

Ein Vorschulkind ist stark an unmittelbare Ereignisse gebunden. Deshalb sollten Eltern und Betreuer versuchen, es dem Kind so angenehm wie möglich zu machen: bei

Versichern Sie Ihr Kind früh umfassend

Ein umfassender Versicherungsschutz beruhigt. Visana bietet auch für Kinder das vorteilhafte Paket «Basic» an. Es umfasst zusätzlich zur Grundversicherung wertvolle Leistungen im ambulanten Bereich, bei der Komplementärmedizin und beim Spitalaufenthalt.

«Geduld und Fantasie gefragt»

Nicole, Pflegefachfrau in der Kinderklinik des Inselspitals Bern: «Kinder sind nicht kleine Erwachsene. Auch einfache Verrichtungen wie zum Beispiel eine Blutentnahme oder ein Verbandwechsel brauchen viel Zeit, Geduld und manchmal auch Fantasie, um das Kind zur Mithilfe zu motivieren.»

ihm bleiben, es informieren über das, was gerade passiert, und es spüren lassen, dass es nicht allein ist.

Kind hat Anrecht auf Information

Kinder im Schulalter begreifen, dass Untersuchungen und Behandlungen dazu da sind, gesund zu werden. Sachliche Argumente können sie verstehen und akzeptieren. Für Jugendliche ist es wichtig, Entscheidungen möglichst selbst zu treffen. Sie verstehen die Abläufe im Körper und kennen den Zusammenhang zwischen Krankheit, Gesundheit und psychischem Wohlbefinden.

Kinder haben viele Fragen. Sie wollen ernst genommen werden. Ein gut informiertes Kind kann besser mit seiner Erkrankung und dem bevorstehenden Eingriff umgehen. Gerade für kleine Kinder sind Bilderbücher, Puppen, Kasperlfiguren oder ein Arztkofferchen für die Vorbereitung hilfreich.

Betreuung im Spital

Kinder im Spital werden von Ärzten und Pflegenden betreut, die für die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen ausgebildet sind. In der Regel verbringt das Pflegeteam die meiste Zeit mit dem Kind. Die wichtigsten Partner für das medizinische Personal sind jedoch die Eltern. Eingriffe und Massnahmen werden nur mit deren Einverständnis oder auch mit dem des urteilsfähigen Jugendlichen vorgenommen.

Besucher, Spielzeug, Lektüre oder auch Unterhaltungselektronik (soweit die Nutzung gestattet ist) geben dem Kind das Gefühl, im Spital nicht isoliert zu sein. Sie helfen mit, die Zeit der Genesung zu verkürzen.

Austritt planen

Je nach familiärer Situation müssen die Eltern vor dem Austritt ihres Kindes spezielle Vorkehrungen treffen, damit es nach dem Spitalaufenthalt bestmöglich gepflegt werden kann. Anlässlich des Austrittsgesprächs informieren Arzt und Pflegende über notwendige Schritte, damit der kleine Patient rasch wieder ganz gesund wird.

Grazia Siliberti, Unternehmenskommunikation

Mehr Leistungen zum gleichen Preis

Mehr Leistungen bei der Reiseversicherung Vacanza. Vacanza ist dieses Jahr aufgewertet worden. Drei attraktive Leistungen sind hinzugekommen. Diese würden bei anderen Versicherern weit mehr als 100 Franken pro Jahr kosten.

Eine Reise ins Ausland wird dann unangenehm und kostspielig, wenn Sie krank werden, sich verletzen, medizinische Behandlung oder gar einen Rücktransport benötigen. Die hohen Behandlungs- und Transportkosten im Ausland sind durch die obligatorische Krankenpflegeversicherung nicht ausreichend gedeckt.

Häufig verreisen

Gut, wenn Sie sich mit der Reiseversicherung Vacanza von Visana gegen

Krankheit und Unfall im Ausland abgesichert haben. Damit bewahren Sie sich vor einer Enttäuschung in den womöglich schönsten Momenten des Jahres.

Heute verreist man oft nicht mehr nur ein- oder zweimal pro Jahr. Reisen ins Ausland sind häufiger geworden. Man bucht neben den typischen Ferien auch Kurzaufenthalte, zum Beispiel in Grossstädten. Oder man verbringt ein Wochenende im Süden. Oder man belegt einen Sprachkurs.

Neu sind in Vacanza inbegriffen: eine Reisegepäck-, eine Annullierungskosten- sowie eine Kreditkartenversicherung (Details siehe Kasten).

Sicherheit im Gepäck

Mit Vacanza haben Sie die Sicherheit im Gepäck. Die Reiseversicherung übernimmt ausserhalb der Schweiz weltweit und ohne Kostenbeschränkung alle Pflege-, Arzt- und Spitalkosten, welche von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nicht bezahlt werden. Vacanza beinhaltet

zudem einen 24-Stunden-Soforthilfe-Service sowie eine umfassende Ausland-Rechtsschutzversicherung.

Vacanza ist in den Zusatzversicherungen Ambulant, Basic und Spital inbegriffen. Sie können Vacanza aber auch direkt abschliessen, wenn Sie über keine Zusatzversicherung verfügen.

Was tun im Schadenfall?

Im Schadenfall rufen Sie unverzüglich die Visana Assistance an: Telefon +41 22 819 44 11. Weltweit. An 24 Stunden pro Tag. An 365 Tagen pro Jahr.

Yvonne Kohler
Leiterin Marketing



Gepäck gestohlen?

Visana bezahlt Kosten bis maximal 2000 Franken pro Reise für den Ersatz. Die Reisegepäckversicherung gilt weltweit – ausser in der Schweiz – für Reisen von maximal acht Wochen Dauer.

Annullierungskosten

Sie sind zum Absagen einer Reise gezwungen: Vacanza übernimmt die Kosten der Annullierung einer Reise bis zu maximal 20 000 Franken pro Reise. Diese Versicherung gilt für Reisen weltweit und sogar innerhalb der Schweiz.

Kreditkartenversicherung

Portemonnaie weg! Der Aufwand zur Kreditkartensperrung nach Diebstählen ist aufreibend. Mit Vacanza genügt seit 2007 ein Anruf bei Visana, und die Kreditkarten sind gesperrt. Zudem zahlt Visana für Gebühren für den Ersatz von Kreditkarten und Kundenkarten bis zu 500 Franken jährlich, egal, ob Sie im Ausland oder in der Schweiz bestohlen worden sind. Die Versicherung gilt für alle Bank-, Post-, Kredit- und Kundenkarten sowie die persönlichen Ausweise Pass, ID und Führerschein. Dazu müssen Sie die entsprechenden Daten vorgängig registrieren lassen.

Krankenversicherung: Westschweiz teurer als Ostschweiz

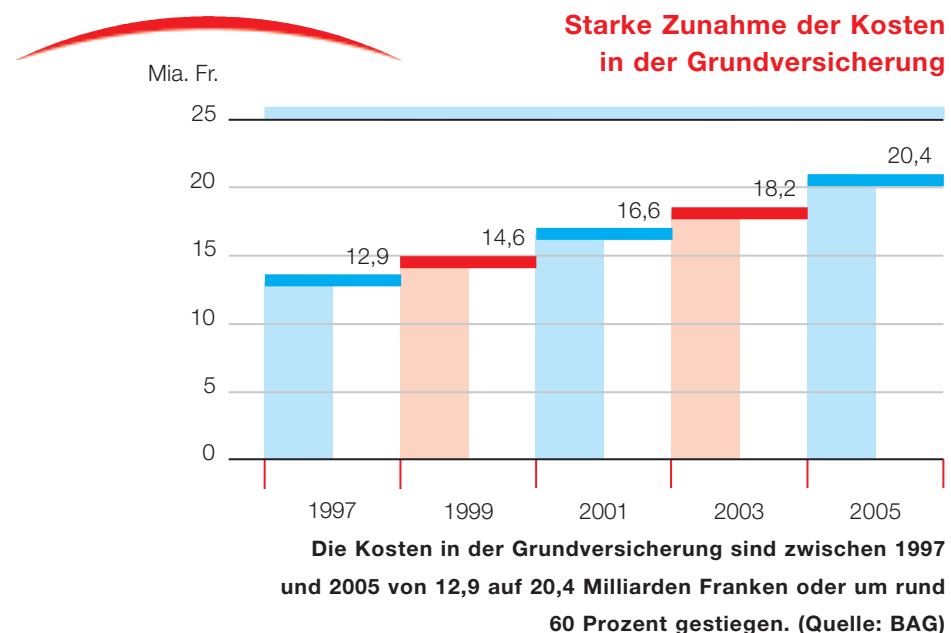
Das Kostenwachstum in der Grundversicherung ist seit Jahren ungebrochen. Verantwortlich für den rasanten Kostenanstieg sind nicht etwa die Verwaltungskosten der Krankenversicherer, sondern die bedeutende Zunahme der konsumierten medizinischen Leistungen. Dabei ist sowohl zwischen West- und Ostschweiz als auch zwischen Stadt und Land ein starkes Gefälle feststellbar.

Seit der Einführung des Krankenversicherungsgesetzes (KVG) im Jahr 1996 sind die Gesamtkosten in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung – auch Grundversicherung genannt – um rund 60 Prozent gestiegen. Im Jahr 2005 wurde mit 20,4 Milliarden Franken zum ersten Mal die 20-Milliarden-Grenze durchbrochen. Die Grafik verdeutlicht den starken Kostenanstieg in den letzten Jahren.

Steigende Gesundheitskosten bedeuten automatisch auch höhere Versicherungsprämien. Denn die Prämien sind das Spiegelbild der Kostenentwicklung: Steigen die Kosten, müssen die Prämien erhöht werden.

Grosses Kostengefälle West-Ost

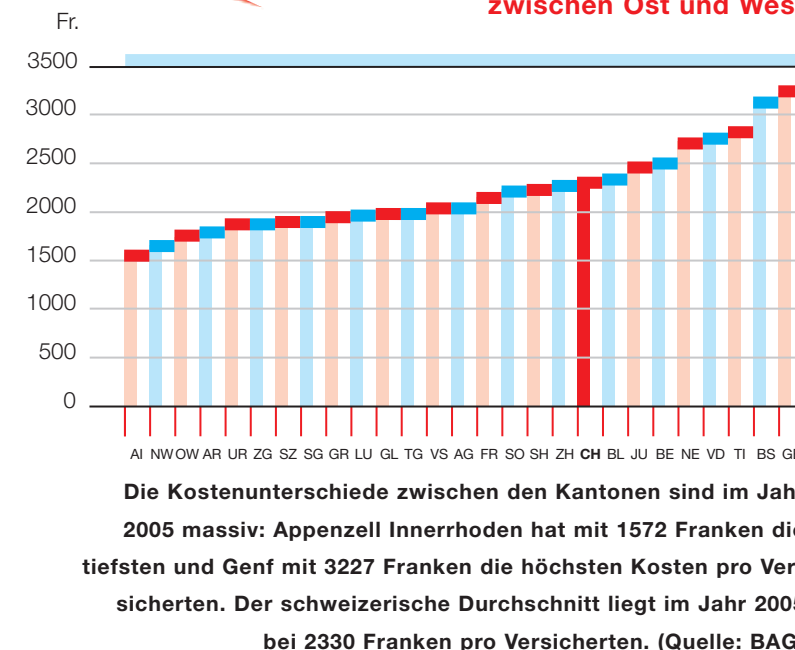
Die Gesundheitskosten entwickeln sich zwischen den Kantonen unterschiedlich. Es lässt sich einerseits ein starkes Kostengefälle zwischen der West- und der Ostschweiz feststellen, andererseits besteht auch ein starkes Kostengefälle zwischen Stadt- und Landregionen.



Seit der Einführung des KVG haben sich die Gesundheitskosten kantonal sehr unterschiedlich entwickelt. Das stärkste Kostenwachstum pro versicherte Person weisen für den Zeitraum 1996 bis 2005 die Kantone Graubünden (plus 78 Prozent) und Bern (plus 77 Prozent) auf. Das schwächste Wachstum verzeichneten die Kantone Waadt und Genf mit einem Kostenanstieg von 45 Prozent, allerdings erfolgte der Zuwachs auf einem bereits hohen Ausgangsniveau.

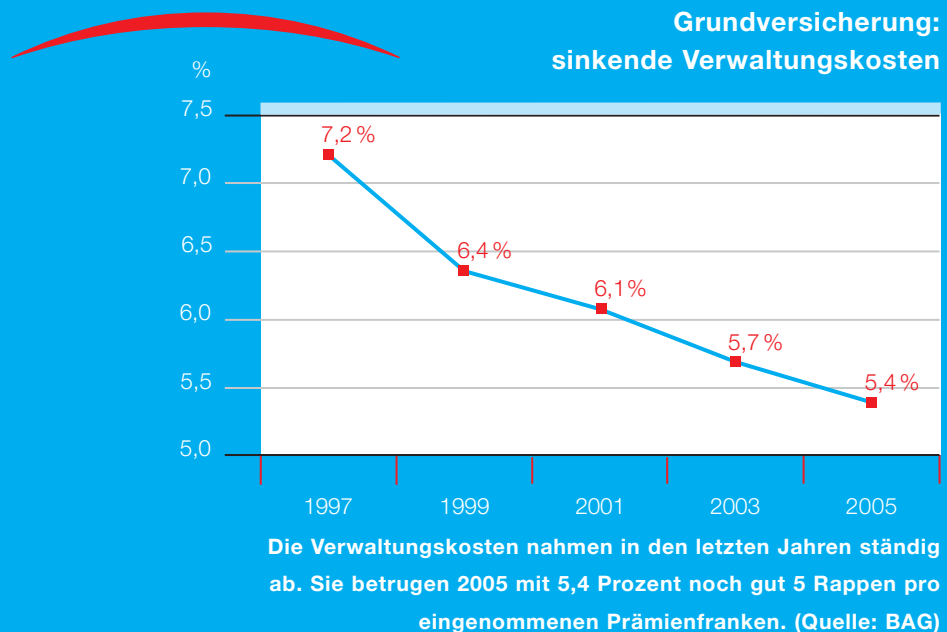
Bernhard Wyss
Gesundheitsökonom

Grosse Kostenunterschiede zwischen Ost und West



Krankenversicherer mit tiefen Verwaltungskosten

Die Verwaltungskosten bei den Krankenversicherern betragen rund 5 Rappen pro Prämienfranken. 95 Rappen werden für die Bezahlung der Rechnungen von Ärzten, Spitälern, Apotheken etc. eingesetzt. Die Verwaltungskosten in der Grundversicherung gehen seit Jahren zurück. Im Jahr 1997 benötigten die Krankenkassen noch 7,2 Prozent der Prämieinnahmen für die Abwicklung der Grundversicherung. Im Jahr 2005 wurden nur noch 5,4 Prozent für die Verwaltung ausgegeben. In Umfragen wird jedoch der Anteil der Verwaltungskosten der Krankenversicherer regelmässig stark überschätzt.





«Ich bin Frau Visana»

Im Gespräch mit Claudia Viquerat. Alleine zuständig für ein ganzes Tal: Visana-Mitarbeiterin Claudia Viquerat führt im Nebenamt die Geschäftsstelle Le Brassus in der Ausflugsregion Vallée de Joux (VD). Sie kennt ihre Versicherten persönlich.

Wir fahren ins Vallée de Joux an der französischen Grenze. Hier befindet sich das Herz der Schweizer Uhrenindustrie. Hier ist ein wichtiges Ziel für aktive Feriengäste. Wir erreichen Le Brassus,

auf etwa 1000 Metern über Meer. Das Hochland ist von bewaldeten Bergen umgeben. Die Gegend wirkt sanft.

Frau Viquerat kennt man

«Les Combiers» – die Leute aus dem Tal – nennt man sie hier. Sie stellen Luxusuhren her, sind angeblich verschlossen und kalt. Claudia Viquerat lacht. Sie ist eine zierliche Person mit aufmerksamen, hellen Augen. Sie ist Leiterin und alleinige Mitarbeiterin der nebenamtlichen Geschäftsstelle in Le Brassus.

Die «Visana agence» ist eine kleine Kammer im ersten Stock ihres Einfamilienhauses. Nebenan sind die beiden Kinderzimmer. Frau Viquerat weist mit einer geschmeidigen Armbewegung über das kleine Holzpult und den Flachbildschirm. «Hier fühle ich mich wohl.» Sie ist zuständig für etwa 550 Versicherte im gesamten Vallée de Joux, allerdings möchte sie ihr Gebiet gerne ausdehnen. Man kennt sie hier. «Oft, wenn ich in den Konsum gehe, fragt mich jemand nach seiner Versicherung. Ich bin Frau Visana.»

Bekanntheit ist ihr Trumpf

Frau Viquerat geht auf Hausbesuche. Genauso oft kommen Kunden zu ihr in ihr Haus. Da sie die meisten ihrer Kunden persönlich kennt, ist es einfach, einen Termin zu bekommen. Sie weiss, bei welchen Familien eine Anpassung der Versicherung in Frage kommt.

«Für die Leute ist es wichtig, dass sie es mit «einer von hier» zu tun haben.» Seit mehr als zehn Jahren arbeitet Frau Viquerat auf der Geschäftsstelle Le Brassus. Besonders gefallen ihr die Selbständigkeit und der intensive Kontakt mit ihren Kunden. «Obschon ich eigentlich gerne allein bin.»

Oberstes Gebot ist Ehrlichkeit

Als gelernte Verkäuferin setzt Frau Viquerat keinen Druck auf, um zu ihren Vertragsabschlüssen zu kommen. Sie findet heraus, was Kunden wirklich wollen. Das erreicht sie, indem sie ihre persönliche Meinung einfließen lässt. «Ich werde niemals einem Kunden etwas andrehen. Kann ich gar nicht. Ich sehe die Kunden hier ja immer wieder und will ihnen in die Augen schauen können.»

Wenn ein Kunde sich nicht überzeugen lassen wolle, nehme sie das nicht persönlich. Sie könne gut Abstand nehmen. «Warum soll ich böse werden? Der Kunde muss ja wissen, was für ihn gut ist.»

Bei jedem Wetter Sport

Frau Viquerat wirkt ausgeglichen. Sie spricht, als könne sie nichts aus der Ruhe bringen. Doch auf die Frage, warum sie Sport treibe, sagt sie: «Um Druck abzulassen,

um das Problem aus mir herauszurennen. Sport ist mein Ventil.» Wenn die Nerven angespannt seien, gehe sie raus an die frische Luft und komme nach anderthalb Stunden erholt zurück. Drei- bis viermal pro Woche. Nordic Walking, Jogging, Schneeschuhlaufen, Langlaufen – alles, was sich auf zwei Beinen tun lasse.

Meist gehe sie frühmorgens los, ab in den Wald, alleine, nur sie und ihr Hund. Am Sonntag sind ihr Mann und ein befreundetes Ehepaar dabei. Ehrgeizig? Nein, sie brauche keine Grenzerfahrung. Klar, zwei Nordic-Walking-Läufe pro Jahr über 21 km lasse sie sich nicht nehmen. Aber dort gehe es nicht um Leistung.

Genau einteilen

Zeitplanung ist ihr wichtig. Sie muss ihr Leben einteilen können. Denn sie arbeitet daneben auch noch zu 50 Prozent als Receptionistin für eine Firma. Über Mittag fährt sie nach Hause und kocht für ihren Mann, der als Chefhauswart und Haustechniker in einer Uhrenfabrik tätig ist, und die beiden Kinder im Alter von 16 und 18 Jahren. Ausserdem nimmt sie auch noch der Pudel und im Sommer der Gemüsegarten in Anspruch. Wir fragen, ob sie jemals wütend werde. «Ich gehe Konflikten aus dem Weg, ich treibe lieber Sport.»

Peter Rüegg

Unternehmenskommunikation



Durch den Arbeitgeber versichert

Wenn Sie berufstätig sind, hat Sie Ihr Arbeitgeber zu versichern. Je nach Arbeitgeber sind Sie unterschiedlich gut versichert. Überprüfen Sie Ihre Versicherungsdeckung und klären Sie bei Ihrem Arbeitgeber ab, wogegen und wie gut Sie versichert sind.



Versicherungslücken können Sie bei Unfall oder Krankheit teuer zu stehen kommen. Wir zeigen Ihnen auf, was zu beachten ist.

Obligatorische Versicherungen...

Obligatorische Unfallversicherung: Gemäss Unfallversicherungsgesetz (UVG) sind die Arbeitgeber verpflichtet, ihre Arbeitnehmenden mit einer wöchentlichen Arbeitszeit von acht Stunden und mehr gegen Berufs- und Nichtberufsunfälle zu versichern (Heilungskosten, Lohnausfall und Rentenleistung). Teilzeitbeschäftigte mit weniger als acht Wochenstunden sind nur gegen Berufsunfälle, -krankheiten und Unfälle auf dem Arbeitsweg versichert.

Berufliche Vorsorge: Wenn Sie bei Ihrem Arbeitgeber einen Jahreslohn von mehr als 19 890 Franken beziehen, muss er Sie gegen die finanziellen Risiken von Tod und Invalidität versichern.

... und freiwillige Versicherungen durch den Arbeitgeber

Durch die obligatorischen Leistungen werden nicht alle Versicherungsbedürfnisse abgedeckt. Der Arbeitgeber kann allfällige Versicherungslücken durch freiwillige zusätzliche Versicherungen decken.

Krankentaggeldversicherung: Ihr Arbeitgeber ist verpflichtet, bei Krankheit eines Mitarbeitenden für eine beschränkte Zeit den Lohn weiter zu entrichten, sofern das Arbeitsverhältnis länger als drei Monate gedauert hat. Mit einer Lohnausfallversicherung infolge Krankheit kann Ihr Arbeitgeber die Lücke zwischen der Lohnfortzahlung und dem Einsetzen von Invalidenrente und Pensionskasse schliessen.

Kollektive Krankenpflegeversicherung: Ihr Arbeitgeber kann mit Visana einen Kollektivvertrag bei der Krankenversicherung abschliessen. Dies ist eine kostengünstige Alternative zur individuell abgeschlossenen Krankenversicherung. Denn als Mitglied in einem Kollektivvertrag erhalten Sie auf den freiwilligen Zusatzversicherungen von Visana attraktive Prämienrabatte. Zudem hat Ihr Arbeitgeber die Möglichkeit, diese Prämien ganz oder teilweise zu übernehmen.

Unfallzusatzversicherung: Mit einer Zusatzversicherung zur bereits erwähnten obligatorischen Unfallversicherung kann Ihr Arbeitgeber deren Leistungen erweitern. Zudem

können Kapitalabfindungen im Todesfall oder bei Invalidität abgeschlossen werden.

Was Ihnen Visana empfiehlt

Visana bietet eine breite Palette an Produkten und Dienstleistungen an, mit denen Ihr Arbeitgeber die einzelnen Risiken oder mögliche Versicherungslücken decken kann. Er erhöht damit seine Attraktivität als Arbeitgeber für seine gegenwärtigen wie potenziellen Mitarbeitenden. Unter www.visana.ch finden Sie im Bereich «Kunden > Firmenkunden» mehr Informationen.

Karin Lanz-Stirnemann
Marketing Firmenkunden

Überzeugte Visana-Firmenkunden

Klein- und Mittelbetriebe, Grossunternehmen mit nationaler und internationaler Ausrichtung sowie Berufsverbände gehören zu den treuen und überzeugten Firmenkunden von Visana. Gegenwärtig betreut Visana über 10 000 Unfall- und Krankentaggeldverträge mit einem Prämienvolumen von über 180 Millionen Franken.

Werfen Sie einen Blick auf Ihre Versicherungsdeckung

Ihr Arbeitgeber hat Sie obligatorisch zu versichern. Er kann Sie aber über das jeweilige Obligatorium hinaus freiwillig zusätzlich versichern. Überprüfen Sie, welche Versicherungen Ihr Arbeitgeber für Sie abgeschlossen hat, und fragen Sie bei der zuständigen Stelle in Ihrem Unternehmen nach.

Steuerabzug für Krankheits- und Unfallkosten

In allen Kantonen und auf Bundesebene sind die selbst getragenen – also nicht von den Kranken- und Unfallversicherern übernommenen – Krankheits- und Unfallkosten steuerlich abziehbar. Zu den selbst getragenen Kosten gehören – neben den selber übernommenen Krankheits- und Unfallkosten – auch Ausgaben für Zahnarzt, Brillen und Kontaktlinsen.

Allerdings müssen diese Kosten einen bestimmten Betrag übersteigen, um abzugsberechtigt zu sein. Die Höhe dieses Betrags ist kantonal unterschiedlich. Wie hoch er in Ihrem Kanton ist, können Sie der Wegleitung für die Steuererklärung entnehmen oder bei der Steuerverwaltung erfahren.

Im Kanton Bern – beispielsweise – beträgt der Selbstbehalt 5 Prozent. Bei einem steuerbaren Reineinkommen

von 50 000 Franken sind dies 2500 Franken. Bei 4000 Franken selbst bezahlten Gesundheitskosten können also 1500 Franken bei den Steuern in Abzug gebracht werden. Die Abrechnung der Krankenkasse muss vorliegen und sich im Fall der Steuerklärung 2007 auf das Jahr 2006 beziehen.

Wenn Sie die Bestimmungen für den Steuerabzug erfüllen – um bei unserem Beispiel zu bleiben, im Kanton Bern selbst bezahlte Krankheits- und Unfallkosten von mehr als 2500 Franken –, können Sie bei Visana die Aufstellung Ihrer Gesundheitskosten bei Ihrer Geschäftsstelle oder Ihrem Leistungszentrum anfordern. Adressen bzw. Telefonnummern finden Sie auf Ihrer Police. Senden Sie den Wunsch nach einer Aufstellung bitte möglichst frühzeitig zu.

Mit Diabetes umgehen lernen

Was ist die geeignete Ernährung für Diabetiker? In dieser Frage haben sich die Empfehlungen in den letzten Jahren geändert. Ebenso sind die Therapieformen angepasst worden. Visana bietet zusammen mit Novo Nordisk regelmässig Seminare an für Menschen mit Diabetes Typ 1 und Typ 2, die ihr Grundwissen aktualisieren und erweitern möchten.

In den Seminaren erlangen die Teilnehmer mehr Selbstsicherheit und Lebensqualität dank umfassendem Wissen und Erkenntnissen aus der Praxis. Es informieren Ärzte, diplomierte Ernährungs- und Diabetesberaterinnen sowie Sportinstructoren. Schwerpunkte sind moderne Ernährung, Vorbereitung zur körperlichen Aktivität, Blutzuckermessungen und

Körperpflege. Informationswochen finden 2007 statt: 25. bis 31. März, 8. bis 14. Juli sowie 23. bis 29. September (auch für italienischsprachige Personen). Weekend-Intensivkurse werden 2007 angeboten vom 21. bis 24. Juni, vom 6. bis 9. September sowie vom 18. bis 21. Oktober. Seminarort ist das Hotel Valbella-Inn in Valbella-Lenzerheide.

Visana übernimmt für ihre Versicherten aus der Zusatzversicherung Ambulant (I–IV) folgende Beiträge: für die Informationswoche 400 Franken, für den Intensivkurs 200 Franken.

Auskunft und Anmeldung:
Novo Nordisk Pharma AG, Untere Heslibachstrasse 46, 8700 Küsnacht, Tel. 044 914 11 44, ic@novonordisk.ch



Visana Med Direct: Überweisungsbestätigung nicht vergessen

Sie haben sich für die Krankenpflegeversicherung Visana Med Direct entschieden. Bitte beachten Sie, dass Sie sich verpflichtet haben, sich bei einem allfälligen Arztbesuch immer zuerst an Ihren Hausarzt zu wenden, den Sie uns gemeldet haben.

- Am besten ist es, wenn Sie Ihren selber gewählten Hausarzt darüber informieren, dass Sie Visana Med Direct abgeschlossen haben.

Herzlichen Dank für Ihre Hilfe

Zwischen Juni und August 2006 führte das unabhängige Marktforschungsinstitut amPuls im Auftrag von Visana eine Kundenbefragung durch. Haben Sie am Telefon zur Servicequalität von Visana Auskunft gegeben, so danken wir Ihnen herzlich für Ihre wertvolle Hilfe. Die Ergebnisse aus der Befragung beeinflussen wesentlich das Qualitätsmanagement von Visana. Durch Ihre Hilfe erarbeiten wir konkrete Verbesserungsmassnahmen und erhöhen die Qualität der Dienstleistungen.

Den Ergebnissen der letztjährigen Umfrage zufolge waren die Versicherten von Visana mit der Servicequalität zufrieden, insbesondere mit dem Einsatz unserer Mitarbeitenden. Die sehr hohen Zufriedenheitswerte aus den Vorjahren wurden wieder erreicht; hinsichtlich Freundlichkeit der Mitarbeiter am Telefon sowie Zuverlässigkeit und Richtigkeit der Prämienrechnung wurden sie sogar noch übertroffen. Ausserdem schätzen die Versicherten die schnellere Rückvergütung der Leistungen.

Visana führt diese Kundenbefragung bereits seit 2001 alljährlich durch. Falls Sie dieses Jahr per Telefon kontaktiert werden sollten, danken wir Ihnen schon heute für Ihre Hilfe.



- Wenn eine Behandlung im Spital oder durch einen Spezialisten nötig ist, ist ebenfalls der Hausarzt die erste Kontaktperson. Er überweist Sie ans Spital oder an den Spezialisten.
- Eine schriftliche Bestätigung der Überweisung durch den Hausarzt ist notwendig. Senden Sie diese Überweisungsbestätigung Ihres Hausarztes an Visana.

Wichtige Informationen

Haben Sie Fragen?

Bei Fragen zu Ihrer Versicherung können Sie sich jederzeit an Visana wenden. Telefonnummer und Adresse Ihrer Ansprechperson finden Sie auf Ihrer aktuellen Police.

Visana Assistance

Bei Notfällen im Ausland unterstützt Sie die Visana Assistance während 24 Stunden an 7 Tagen: Telefon +41 22 819 44 11.

Kontakt Gesundheitsrechtsschutz

Wenn Sie Schadenersatzansprüche beim Gesundheitsrechtsschutz geltend machen wollen, wenden Sie sich an: 062 836 00 70.

Internet

Bei Fragen zu Formularen finden Sie Erklärungen auf dem Internet unter www.visana.ch
> Kunden > Privatkunden > Service > Helppoint.



Das Tempo im Blut

Bruno Kernen steckt mitten in der Saison. Ob er ein Teamplayer ist, ob er sich manchmal allein fühlt und ob er das Risiko herausfordert, darüber äussert sich in unserem Interview der Schweizer Skirennfahrer und Olympiadritte.

Er ist der populärste Skirennfahrer der Schweiz. Er fährt seit 17 Jahren Weltcuprennen und ist WM-Bronzegewinner und Olympiadritter.

Bruno Kernen, als Ski-Star sind Sie Individualist. Dennoch sind Sie bei Swiss-Ski in ein Team eingebunden. Was tut ein Individualist im Team?

Er fühlt sich wohl. Es stimmt zwar, auf der Piste ist jeder auf sich alleine gestellt. Bis ich aber im Rennen bin, bewege ich mich in einem Team. Im Kader der Nationalmannschaft werden wir von denselben Leuten betreut. Wir verbringen einen grossen Teil des Jahres miteinander, leben über Monate zusammen in Hotels. Es fällt leichter, sich innerhalb eines Teams zu motivieren als alleine. Im Team habe ich viel mehr Spass am Skifahrerdasein.

Fühlen Sie sich als Rennfahrer allein?

Nein. Wir Athleten haben ein grosses Umfeld: Konditionstrainer, Sportpsychologen, Servicemänner, Techniker, Abfahrtstrainer, den Betreuerstab von Swiss-Ski usw., und jeder Athlet muss für sich entscheiden: «Wer ist für mich wichtig?» Trotzdem: Verlieren

tut man allein. Gewinnen aber auch. Sobald einer des Teams gewinnt, sind alle anderen Verlierer. Darum ist es wichtig, dass man beim Gewinn an die Teamplayer denkt.

Als Rennfahrer haben Sie eine besondere Beziehung zum Risiko. Schätzen Sie ein Risiko manchmal als zu hoch ein?

(Schmunzelt). Mit meiner Erfahrung weiss ich, was sinnvolles Risiko ist. Ich bringe die richtige Risikobereitschaft mit und suche das Limit. Nur so kann man gewinnen. Da kann es passieren, dass man sich zwangsläufig über dem Limit befindet.

Nur: Gute Leistungen bringe ich, wenn ich ein hohes Selbstvertrauen habe. Erst mit hohem Selbstvertrauen bringe ich auch die Risikobereitschaft für gute Leistungen mit.

Stürze im Rennen sind die Regel. Sie müssen todesmutig sein. Im Haneggschuss des Lauberhornrennens sind Sie mit fast 160 Kilometern pro Stunde unterwegs.

Der Haneggschuss ist für mich machbar, weil ich als Profi die richtige Kondition und die richtige Technik habe. Das ist kein Risiko für mich.

Die grösste Gefahr sind übrigens nicht die Rennen, sondern die Trainings. Weltcuprennen sind sehr gut abgesichert, die Trainingsabfahrten nicht.

Je älter man wird, desto mehr Sicherheit sucht man. Sind Sie damals mit 20 kopfloser gefahren als jetzt mit 34?

Vielleicht, ja. Ungestümer. Heute mit meiner Erfahrung muss ich gar nicht so viele Risiken eingehen wie damals. Sollte ich jemals am Start stehen und spüren, dass ich nicht bereit bin, dass ich zu viel Respekt hätte, dann würde ich sagen: «Ich bin zu alt für den Job, ich suche mir einen neuen.»

Bei einem Erfolg freut sich die halbe Schweiz, bei einem Misserfolg ärgert man sich über «unseren Bruno». Wie gehen Sie damit um?

(Lacht). Ich polarisiere halt: Ich bewege die Leute, in die eine oder andere Richtung. Aber ich bewege sie, das ist die Hauptsache. Ja, ich musste lernen, mit den Erwartungen der Leute umzugehen. Sie sehen mich nicht als Menschen, sondern als Skirennfahrer. Dabei bin ich immer der gleiche Mensch. Ich konnte lange nicht verstehen, dass dies so ist. Es war nicht immer leicht, das können Sie mir glauben.

Sie sind enorm populär, haben an wichtigen Rennen gewonnen. Wann haben Sie Ihr Ziel erreicht?

Eigentlich habe ich fast alle Kindheitsträume erreicht. In der jetzigen Saison habe ich nicht mehr das Gefühl, ich müsse etwas beweisen. Dies ist meine Kür. Trotzdem bin ich mit Leib und Seele dabei und will Erfolg haben.

Peter Rüegg

Unternehmenskommunikation



Bruno Kernen. Skirennfahrer

Seine grössten Erfolge erzielte er bei der Weltmeisterschaft 1997 in Sestriere: Gold in der Abfahrt und Silber in der Kombination. Er gewann bei der Weltmeisterschaft 2003 in St. Moritz Bronze in der Abfahrt und an den Olympischen Winterspielen 2006 in Sestriere ebenfalls Bronze in der Abfahrt. Im Skiweltcup gewann er bisher drei Abfahrten, darunter das Lauberhornrennen 2003.

Der vierfache Schweizer Meister und gelernte Tiefbauzeichner lebt im Berner Oberland und wird im Juli 35-jährig.

Warum ist Bruno Kernen bei Visana versichert?

Visana sei für ihn ein Berner Oberländer Krankenversicherer. Visana habe eine Geschäftsstelle in unmittelbarer Nähe, quasi nebenan. Er habe das Gefühl, persönlich und kompetent beraten zu werden. Visana wisse, was er brauche. Den direkten Draht zu Visana schätze er.

Dass die Versicherungsleistungen prompt und verlässlich bezahlt würden, setze er voraus. Dennoch sei er erstaunt, wie rasch jeweils reagiert werde. Geschwindigkeit sei schliesslich sein Metier.